2017

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Плана по внеурочной деятельности МОУ «Кочетовская школа»;

Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОУ «Кочетовская школа» по реализации ФГОС

- познавательных интересов учащихся.

Для реализации рабочей программы используется : **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011**.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю:

 1 класс -33часа, (1 час в неделю)

2 класс – 34 часа, (1 час в неделю)

3 класс – 34 часа, (1 час в неделю)

 4 класс – 34 часа**.** (1 час в неделю)

Общий объём учебного времени составляет 135 часов ( теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Сроки реализации программы – 4 года (2014-2018 г.г.)

Занятия по предмету проводятся в игры.

В программу изменения не внесены.

**Тематическое планирование 1-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Воспитательная работа** |
| 1 | Если хочешь быть здоровым. | 1 | Воспитывать правильное отношение к здоровому образу жизни. |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 | Уметь правильно определять ценности пищи. |
| 3 | Полезные и вредные привычки | 1 | Знать о последствиях вредных привычек. |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 | Научиться выбирать полезные продукты, иметь представление о полезных продуктах. |
| 5 | Как правильно есть (гигиена питания) | 1 | Иметь представление о важности и необходимости регулярного питания, знать основные правила гигиены питания. |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 1 |
| 7 | Твой режим питания | 1 | Иметь представление о значении режима дня и важности его соблюдения. |
| 8 | Из чего варят каши | 1 | Формирование правильного представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантов завтрака |
| 9 | Как сделать кашу вкусной | 1 |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 | Формирование представления об обеде, как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.  |
| 11 | Хлеб всему голова | 1 | Воспитывать уважение к труду хлебороба; воспитывать бережное отношение к хлебу.  |
| 12 | Полдник  | 1 | Сформировать представление о полднике, как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктах |
| 13 | Время есть булочки | 1 |
| 14 | Пора ужинать | 1 | Формировать представление об ужине, как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. |
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 1 |  |
| 16 | Мясо и мясные блюда | 1 |  |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной | 1 | Формирование представления о важности систематических занятий спортом и физическими упражнениями, об их положительном влиянии на развитие и здоровье. |
| 18 | Весёлые старты. | 1 |
| 19 | Как утолить жажду | 1 | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков. |
| 20-21 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 2 | Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания. |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | Формировать представление о разнообразных вкусовых ощущениях от разных продуктов и блюд. |
| 23-24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 2 | Познакомить детей с разнообразием фруктов и ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ. |
| 25 | Каждому овощу – свое время | 1 |
| 26-27 | Народные праздники, их меню | 2 | Воспитывать уважение к старинным традициям русского народа. |
| 28 | Как правильно накрыть стол. | 1 | Формировать представление об этикете; познакомить с историей этикета. |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 |
| 30 | Вместе весело гулять. | 1 | Дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе. |
| 31- | Что готовили наши прабабушки. | 1 | Воспитывать уважение к старинным традициям русского народа. |
| 32 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 | Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни. |
| 33 | Праздник урожая  | 1 | Воспитывать уважение к старинным традициям русского народа. |

**Тематическое планирование 2-й год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Воспитательная работа** |
| 1.  | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы. |
| 2. | Давайте познакомимся! | 1 |
| 3. | Из чего состоит наша пища. | 1 | Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. |
| 4. | Дневник здоровьяПищевая тарелка | 1 |
| 5. | Что нужно есть в разное время года. | 1 |
| 6. | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | 1 | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения. |
| 7. | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | 1 |
| 8. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 |
| 9. | « Пищевая тарелка» спортсмена | 1 |
| 10 | Где и как готовят пищу.  | 1 | Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта. |
| 11 | Где и как готовят пищу.  | 1 |
| 12. | Где и как готовят пищу.  | 1 |
| 13. | Как правильно накрыть стол. | 1 | Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. |
| 14. | Как правильно накрыть стол (практикум) | 1 |
| 15. | Молоко и молочные продукты. | 1 | Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. |
| 16. | Молоко и молочные продукты. | 1 |
| 17. | Кто работает на ферме? | 1 |
| 18. | Блюда из зерна. | 1 |
| 19. | Блюда из зерна. | 1 | Расширить представление детей о профессиях Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов. |
| 20. | Блюда из зерна. | 1 |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 1 |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 | Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 |
| 24. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |
| 25. | Экскурсия в лес | 1 |
| 26. | Что и как приготовить из рыбы. | 1 | Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков |
| 27. | Что и как приготовить из рыбы. | 1 |
| 28. | Дары моря. | 1 | Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. |
| 29. | Кулинарное путешествие по России | 1 | Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. |
| 30. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 | Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. |
| 31. | Как правильно вести себя за столом. | 1 | Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. |
| 32 | Как правильно вести себя за столом. |  |
| 33 | Кулинарное путешествие по России |  | Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа |
| 34 | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 1 | Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;  |

**Календарно-тематическое планирование 3-й – 4 й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Воспитательная работа** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы |
| 2 | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровьеЦветик - семицветик | 1 |
| 3 | От каких факторов зависит наше здоровье? | 1 | Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровьеПравильное питание.развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы |
| 4 | Черты характера и здоровье | 1 | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека; |
| 5 | Привычки и здоровье | 1 |
| 6-7 | Мой ЗОЖ | 1 | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» | 1 | Рацион питания, калорийность пищи.дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.Представление о роли минеральных веществ развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания |
| 9 | Рациональное, сбалансированное питание | 1 |
| 10 | «Белковый круг» | 1 |
| 11 | « Жировой круг» | 1 |
| 12 | Мой рацион питания«Минеральный круг» | 1 |
| 13 | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников | 1 | Пищевые веществаПонятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания  |
| 14 | Режим питания. «Пищевая тарелка» | 1 | формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как собственное одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять здоровье |
| 15-16 | Витамины и минеральные вещества | 1 | Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ.Напитки и настои для здоровья. | 1 | Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы |
| 18-19-20 | Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?» | 1 | знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья  |
| 21-22 | Роль пищевых волокон на организм человека | 1 | Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; |
| 23-24 | Где и как мы едим  | 1 | Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.  |
| 25 | «Фастфуды» | 1 | Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; |
| 26-27 | Где и как мы едим. Правила гигиены | 1 | навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи. |
| 2829 | Меню для похода | 1 | Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе |
| 30 | Ты - покупатель | 1 | дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта |
| 31 | Срок хранения продуктов | 1 |
| 32 | Пищевые отравления, их предупреждение | 1 |
| 33 | Ты - покупатель Права потребителя | 1 | умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы |
| 34 | Ты - покупатель Правила вежливости | 1 |
| 35-36 | Ты готовишь себе и друзьямБытовые приборы для кухни | 1 | развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. |
| 37-38 | «У печи галок не считают» | 1 | Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности  |
| 39 | Помогаем взрослым на кухне | 1 | освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;  развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;  осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека |
| 40 | Ты готовишь себе и друзьямБлюдо своими руками | 2 |
| 41-42-43 | Салаты. Ты готовишь себе и друзьямБлюдо своими руками  | 1 |
| 44 | Кухни разных народов |  | информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питанияразвитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков  |
| 45 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии |  |
| 46 | Традиционные блюда Японии и Норвегии |  |
| 47 | Блюда жителей Крайнего Севера |  |
| 48 | Традиционные блюда России |  |
| 49 | Традиционные блюда Кавказа |  |
| 50 | Традиционные блюда Кубани |  |
| 51 | «Календарь» кулинарных праздников |  |
| 52 | Кухни разных народов праздник |  |
| 53 | Кулинарная история. Как питались наши предки? |  |
| 54 | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. |  | Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы |
| 55 | Кулинарные традиции Древнего Египта |  | расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран; показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов.развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности |
| 56 | Кулинарные традиции Древней Греции |  |
| 57 | Кулинарные традиции Древнего Рима |  |
| 58 | Правила гостеприимства средневековья |  |
| 5960 | Как питались на Руси  |  |
| 61 | Традиционные напитки на Руси |  |
| 62 | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов |  |
| 63 | «Мелодии, посвящённые каше» |  |
| 64 | «Продукты танцуют» |  |
| 65-66 | Составляем формулу правильного питания«Формула правильного питания» |  | Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье, развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемыпросвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей |
| 67 | Сахар его польза и вред |  | Взаимосвязь здоровья и потребления сахара |
| 68 | Путешествие по «Аппетитной стране» |  | формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы,  |

**Формы контроля**

 Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

 - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Оборудование и обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

- набор ЦОР по проектной технологии.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с

КондоваС.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

**Список литературы для детей.**

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.